

**Государственное бюджетное учреждение
спортивная школа «Выборжанин»
Выборгского района Санкт-Петербурга**

*Рассмотрено и согласовано
на заседании тренерского совета
ГБУ СШ «Выборжанин»*

«31» августа 2023 года, протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБУ СШ «Выборжанин»

/М.Н. Васильева/

Приказ от «31» августа 2023 года № 127

ПОЛОЖЕНИЕ

**О ФОРМАХ, ПЕРИОДИЧНОСТИ И ПОРЯДКЕ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ
УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ**

Санкт-Петербург
2023

1. Общие положения

Настоящее «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся» (далее — Положение) разработано в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12.2012.г., Приказом Министерства спорта Российской Федерации № 634 от 03.08.2022 г. «Об особенностях организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» и Уставом ГБУ СШ «Выборжанин» (далее – Учреждение).

Положение является локальным нормативным актом Учреждения, регулирующим периодичность, устанавливает порядок и формы проведения, систему определения, оформления и анализа результатов текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся в соответствии с требованиями дополнительных образовательных программ спортивной подготовки к уровню их знаний, умений и навыков.

Аттестация выполняет целый ряд функций:

- учебную, так как создает дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических компетенций;
- воспитательную, так как является стимулом к расширению познавательных интересов и потребностей обучающихся;
- развивающую, так как позволяет обучающимся осознать уровень их актуального развития и определить перспективы;
- коррекционную, так как помогает тренеру-преподавателю своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки образовательной деятельности;
- социально-психологическую, так как каждому обучающемуся дает возможность пережить «ситуацию успеха».

Освоение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе отдельной её части или всего объема содержания программного материала, курса, дисциплины (модуля) или раздела, сопровождается текущим контролем, промежуточной аттестацией обучающихся.

Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся – это систематический контроль достижений, проводимый тренером-преподавателем в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Проведение текущего контроля направлено на обеспечение выстраивания образовательной траектории максимально эффективным образом для достижения результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (далее – программы).

Промежуточная аттестация обучающихся рассматривается тренерско-преподавательским коллективом, как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной деятельности. Промежуточная аттестация – это установление уровня достижения прогнозируемых результатов освоения обучающимися программы. Промежуточная аттестация проводится в сроки, установленные программой. Промежуточная аттестация – это показатели уровня подготовки по итогам учебно-тренировочного года при сроке реализации программы – более одного года.

Промежуточная аттестация обучающихся строится на принципах:

- научности,
- учета индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся, специфики физкультурно-спортивной деятельности и конкретного периода обучения;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- свободы выбора тренером методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов; открытости результатов для тренеров-преподавателей в сочетании с их закрытостью для обучающихся.

2. Цель и задачи

текущего контроля, промежуточной аттестации

Целью текущего контроля успеваемости обучающихся является повышение эффективности учебно-тренировочного процесса и достижение высокого уровня освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по видам спорта.

Основными задачами проведения текущего контроля успеваемости обучающихся являются определение:

- уровня общей физической подготовленности обучающихся;
- уровня специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;
- показателей тренировочной и соревновательной деятельности;
- эффективности методов подготовки обучающихся.

Цель аттестации: – определение уровня подготовки обучающихся на определенном этапе реализации программы.

Задачи аттестации:

- выявление степени сформированности практических умений и навыков обучающихся в выбранной ими физкультурно-спортивной деятельности;
- анализ полноты реализации программы;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов образовательной деятельности;
- выявление причин, способствующих или препятствующих полноценной реализации программы;
- внесение необходимых коррективов в содержание и методику образовательной деятельности.

3. Содержание, периодичность и порядок проведения текущего контроля за уровнем подготовки обучающихся

Текущий контроль за уровнем подготовки обучающихся проводится в течение учебного периода в целях:

контроля уровня подготовленности обучающихся по базовым и вариативным предметным областям предусмотренных программой (теоретической, общей и специальной, технической подготовке);

выявление соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам;

проведение обучающимися самооценки, оценки его работы с тренером-преподавателем с целью возможного совершенствования образовательной деятельности.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем, реализующим дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Текущий контроль проводится без прекращения учебно-тренировочного процесса в течение всего учебно-тренировочного года для всех занимающихся спортивной школы.

Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля успешности обучающихся определяются тренером – преподавателем в соответствии с учебно-тематическим планом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Формы текущего контроля обучающихся по программам дополнительного образования спортивной подготовки:

- выполнение тренировочного плана, время, затраченное на отдельные виды подготовок;
- участие в соревнованиях различных уровней;
- личностные достижения занимающихся на текущих занятиях, контрольных стартах и других формах учебно-тренировочного процесса;
- выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта;
- входить в спортивные сборные команды спортивной школы, региона, Российской Федерации по видам спорта.

Последствия получения низкого результата текущего контроля определяются тренером-преподавателем в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, и могут включать в себя проведение дополнительной работы с обучающимися, включая индивидуализацию содержания образовательной деятельности, иную корректировку образовательной деятельности в отношении обучающегося.

Успешность обучающихся, занимающихся по индивидуальному учебному плану, подлежит текущему контролю с учетом особенностей освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, предусмотренных индивидуальным учебным планом.

Тренеры-преподаватели в рамках работы с родителями (законными представителями) обязаны прокомментировать результаты текущего контроля обучающихся в устной форме.

4. Содержание, периодичность и порядок проведения промежуточной аттестации

Целями проведения промежуточной аттестации являются:

- объективное установление фактического уровня освоения программы и достижения результатов освоения программного материала за этап (учебно-тренировочный год) обучения;
- соотнесение этого уровня с требованиями прогнозируемых результатов программы;
- уровень достижений конкретного обучающегося, позволяющий выявить пробелы в освоении им программы и учитывать индивидуальные потребности обучающегося в осуществлении образовательной деятельности;
- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, траектории продвижения в достижении планируемых результатов освоения программы.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Промежуточная аттестация осуществляется на основе принципов объективности, беспристрастности.

Промежуточная аттестация проводится Учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки (приложения 1 – 6 данного Положения).

Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация и тренеры-преподаватели, а также родители (законные представители) обучающихся по согласованию с администрацией Учреждения.

Показатели выполнения контрольно-переводных нормативов фиксируются в рабочих протоколах аттестации. В протоколы вносятся показатели (результаты) обучающихся.

Результаты промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в «Итоговом протоколе» промежуточной аттестации обучающихся Учреждения, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении.

Родители (законные представители) имеют право на получение информации об итогах промежуточной аттестации обучающегося в письменной форме в виде выписки из соответствующих документов, для чего должны обратиться к тренеру – преподавателю.

При пропуске обучающимся по уважительной причине более половины учебного времени, отводимого на изучение программы, обучающийся имеет право на перенос срока проведения промежуточной аттестации. Новый срок проведения промежуточной аттестации определяется руководителем образовательной организации с учетом учебного плана, индивидуального учебного плана на основании заявления обучающегося и/или его родителей (законных представителей).

Для всех обучающихся по индивидуальному учебному плану, сроки и порядок проведения промежуточной аттестации определяются индивидуальным учебным планом.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго
года обучения (УТ-2) по виду спорта «бейсбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,4	5,7
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не менее	
			10.27	11.27
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			172	162
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,9	8,4
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 18 м с высокого старта	с	не более	
			3,5	3,9
2.2.	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками	м	не менее	
			9	7
2.3.	Бросок бейсбольного мяча вперед одной рукой	м	не менее	
			45	40
2.4.	Поднимание туловища, лежа на спине	количество раз	не менее	
			25	19
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
третьего года обучения (УТ-3) по виду спорта «бейсбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не менее	
			10.25	11.25
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			174	164
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 18 м с высокого старта	с	не более	
			3,4	3,8

2.2.	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками	м	не менее	
			10	7
2.3.	Бросок бейсбольного мяча вперед одной рукой	м	не менее	
			46	40
2.4.	Поднимание туловища, лежа на спине	количество раз	не менее	
			27	20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
четвертого года обучения (УТ-4) по виду спорта «бейсбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,3	5,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не менее	
			10.25	11.25
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			176	166
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,3
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 18 м с высокого старта	с	не более	
			3,4	3,8
2.2.	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками	м	не менее	
			10	7
2.3.	Бросок бейсбольного мяча вперед одной рукой	м	не менее	
			48	40
2.4.	Поднимание туловища, лежа на спине	количество раз	не менее	
			28	23
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»	

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления
и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого
года обучения (УТ-5) по виду спорта «бейсбол»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			5,2	5,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не менее	
			10.23	11.23
1.3.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			178	168
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,2
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег на 18 м с высокого старта	с	не более	
			3,3	3,7
2.2.	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками	м	не менее	
			10	7
2.3.	Бросок бейсбольного мяча вперед одной рукой	м	не менее	
			49	40
2.4.	Поднимание туловища, лежа на спине	количество раз	не менее	
			30	25
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный	

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9

3.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
5.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
5.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			—	10.50
5.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	—
5.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40

5.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
5.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
5.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
5.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
5.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
5.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			—	17.30
5.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	—
5.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			—	21
5.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	—
6. Нормативы специальной физической подготовки				
6.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
6.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
6.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
6.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			32	30
6.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			321	315
7. Дополнительные нормативы специальной физической подготовки				
7.1.	Прыжок через скакалку за 30 с	количество раз	не менее	
			12 лет	
			45	50
			13 – 15 лет	
			50	60
			16 – 17 лет	

			60	70
			старше 18 лет	
			65	75
7.2.	Поднимание ног из положения лежа до угла 45^0 за 30 с	количество раз	не менее	
			12 лет	
			30	30
			13 – 15 лет	
			40	40
			16 – 17 лет	
			50	50
			старше 18 лет	
			55	55
7.3.	Толкание ядра 4 кг	м	не менее	
			12 лет	
			3,0	2,5
			13 – 15 лет	
			4,0	3,0
			16 – 17 лет	
			5,5	4,0
			старше 18 лет	
			6,5	5,0
8. Уровень спортивной квалификации				
8.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
8.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет обучения (УТ-1, УТ-2, УТ-3) по виду спорта «кикбоксинг»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТ-1		Норматив УТ-2		Норматив УТ-3	
			юноши	девушки	юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки								
1.1 .	Бег на 60 м	с	не более					
			8,8	10,1	8,6	9,9	8,4	9,7
1.2 .	Бег на 3000 м	мин, с	не более					
			12.40	-	12.36	-	12.32	-
1.3 .	Бег на 2000 м	мин, с	не более					
			-	11.30	-	11.26	-	11.22
1.4 .	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее					
			14	-	16	-	17	-
1.5 .	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее					
			-	22	-	23	-	24
1.6 .	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее					
			42	16	44	19	46	23
1.7 .	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее					
			180	160	187	166	195	172
1.8 .	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее					
			50	42	52	44	55	46
2. Нормативы специальной физической подготовки								
2.1 .	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более					
			15	10	12	8	10	5
2.2 .	Толчок набивного мяча весом 3 кг с места	м	не менее					
			6,5	4,5	7	5,5	7,5	6

2.3	Количество ударов по воздуху руками (за 8 с)	количество раз	не менее					
			52	38	53	39	54	40
2.4	Нанесение ударов по воздуху за 1,5 мин руками и ногами	количество раз	не менее					
			120	90	121	91	122	92
3. Уровень спортивной квалификации								
3.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"						

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет обучения (УТ-4, УТ-5) по виду спорта «кикбоксинг»

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив УТ-4		Норматив УТ-5	
			юноши	девушки	юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 100 м	с	не более			
			16	18	15	17,5
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более			
			12.28	14.20	12.24	14.10
1.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее			
			18	6	19	7
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			48	26	52	28
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			200	178	205	182

1.6.	Исходное положение - вис на перекладине хватом сверху, подъем выпрямленных ног до касания перекладины в положение "высокий угол"	количество раз	не менее			
			16	7	18	9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Выполнение поперечного шпагата (от линии паха)	см	не более			
			7	3	6	2
2.2.	Толчок набивного мяча весом 4,5 кг с места	м	не менее			
			5	3	6	4
2.3.	Количество ударов по боксерской груше руками (за 10 с)	количество раз	не менее			
			54	40	58	44
2.4.	Нанесение ударов по боксерскому мешку за 2 мин руками и ногами (не менее 6 ударов ногами)	количество раз	не менее			
			122	96	132	106
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"					

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения (УТ-2) по виду спорта «полиатлон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,8	10,5
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,0	8.2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			27	19
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.15	1.25
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения (УТ-3) по виду спорта «полиатлон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,0
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,8	8,15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	12
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	8,7
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			185	160
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			28	20
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+10
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.10	1.20
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения (УТ-4) по виду спорта «полиатлон»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,9	9,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,8	8,15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	13
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	170
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			29	21
1.8.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+11
2. Нормативы специальной физической подготовки для спортивных дисциплин «6-борье с бегом», «5-борье с бегом», «4-борье с бегом»				
2.1.	Плавание 50 м	мин, с	не более	
			1.0	1.15
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения (УТ-2) по виду спорта «софтбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 5,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.27
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +7
1.5.	Челночный бег 3x10 м		не более 9,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее 150
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 20
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 30
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег на 18 м	с	не более 3,6
	Бросок набивного мяча массой 1 кг вперед двумя руками	м	не менее 9
2.3.	Метание софтбольного мяча вперед одной рукой	м	не менее 26
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения (УТ-3) по виду спорта «софтбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			5,8
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			8.25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			12
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+9
1.5.	Челночный бег 3x10 м		не более
			8,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее
			160
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее
			22
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			32
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег на 18 м	с	не более
			3,6
	Бросок набивного мяча массой 1 кг вперед двумя руками	м	не менее
			10
2.3.	Метание софтбольного мяча вперед одной рукой	м	не менее
			27
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения (УТ-4) по виду спорта «софтбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			девушки
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			5,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			8.23
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+12
1.5.	Челночный бег 3x10 м		не более
			8,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее
			170
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее
			25
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			34
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег на 18 м	с	не более
			3,5
	Бросок набивного мяча массой 1 кг вперед двумя руками	м	не менее
			11
2.3.	Метание софтбольного мяча вперед одной рукой	м	не менее
			29
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды — «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд»

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) второго года обучения (УТ-2) по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,20
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,70
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,40
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 160
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее -
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,60
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,80
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более 10,00
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее 8
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) третьего года обучения (УТ-3) по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,15
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,50
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,20
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 180
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее -
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,50
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,60
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более 9,50
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее 10
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) четвертого года обучения (УТ-4) по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,10
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,30
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,10
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее -
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,40
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,30
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более 9,0
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее 12
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) пятого года обучения (УТ-5) по виду спорта «футбол»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
1.1.	Бег на 10 м с высокого старта	с	не более 2,0
1.2.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 8,0
1.3.	Бег на 30 м	с	не более 5,0
1.4.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 200
1.5.	Прыжок в высоту с места отталкиванием двумя ногами (начиная с пятого года спортивной подготовки)	см	не менее 30
2. Нормативы технической подготовки для спортивной дисциплины «футбол»			
2.1.	Ведение мяча 10 м	с	не более 2,30
2.2.	Ведение мяча с изменением направления 10 м	с	не более 7,20
2.3.	Ведение мяча 3x10м	с	не более 8,90
2.4.	Удар на точность по воротам (10 ударов)	количество попаданий	не менее 5
2.5.	Передача мяча в «коридор» (10 попыток)	количество попаданий	не менее 5
2.6.	Вбрасывание мяча на дальность (начиная со второго года спортивной подготовки)	м	не менее 13
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)		Не устанавливается
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)		Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный